francesco_serra @frances29966846 · 30 ott 2022

Sempre andato a piedi, prima moderatamente. Intorno ai 40 per incidente moto mi consigliarono passeggiate e non avendo tempo iniziai con andare al lavoro, circa 9km al giorno. Mi appassionai tanto che adesso ne percorro 20-25, ma non penso sia malattia,anzi modo organizzare idee.

> **Antonio Polito** @antoniopolito1 · 30 ott 2022
> My view - Ce l'avete anche voi l'afternoon blues?

LIVINGROOM

DISCUTERE DI ANTONIO POLITO

apolito@rcs.it

COSA C'È DIETRO IL MIO CAMMINARE? È L'UNICO MODO PER COMBATTERE GLI *AFTERNOON BLUES* DELLE CINQUE

Perché si cammina? Me lo sono chiesto più volte, lungo i 103 chilometri del Cammino bizantino di San Nilo: un percorso che, sulle orme di un monaco medievale, attraversa il Cilento da Sapri a Palinuro, toccando tredici magnifici borghi del Parco Nazionale. **Il Sud è perfetto per andare a piedi in questo scorcio d'autunno.** Luce, clima, temperature ne fanno un luogo magico, reso ancora più felice dalla naturale cortesia della gente e da una sorprendente cucina a chilometro zero.

Queste che ho elencato, insieme alla tranquillità, al silenzio, alla conoscenza di persone nuove, alla meditazione spirituale indotta da eremi e abbazie solitarie, sono tutte ottime ragioni per camminare. **E però mentirei se dicessi che è tutto lì. Ci deve essere anche qualcos'altro, una molla esistenziale, che spinge i camminatori a farsi a piedi decine di chilometri al giorno.** Anche se magari è diversa per ciascuno di loro.

Io, per esempio, sono arrivato alla conclusione che camminо per combattere l'angoscia, la tristezza che mi prende al pomeriggio. *Afternoon blues* lo chiamano, e per fortuna pare che sia una forma non patologica di depressione. Se infatti si è già alla mattina, allora l'origine potrebbe essere biologica, «endogena» come dicono gli esperti. Ma se capita nel tardo pomeriggio, è più probabile che si tratti di una forma «psicogena», mossa cioè da una causa psichica, o sociale, scatenante ma anche transitoria. **Nel mio caso penso che si tratti di un'incapacità a difendersi dal dolore nel mondo, a gestirlo;** forse per un eccesso di accudimento ricevuto nell'infanzia. **Diciamo che partecipo alle sofferenze della condizione umana fino a personalizzarle, mettendomele sulle spalle.**

Non ho mai voluto «medicalizzare» questa mia attitudine, che **non ritengo una sindrome.** In fin dei conti, ognuno ha diritto a tutti gli stati d'animo, compresi tristezza, demotivazione e disperazione: **una vita senza malinconia deve essere infernale.** Purché, e finché, questi sentimenti non ci rendano incapaci di mantenere i contatti con il nostro mondo affettivo, credo che possiamo tollerarli senza "curarli".

Secondo alcune ricerche, poi, il centro di controllo che nel cervello dei mammiferi è adibito a distribuire gli effetti benefici delle "ricompense" (un successo, un dolcetto, una coccola, un complimento) funziona di meno al pomeriggio. Fatto sta che, passate le cinque, e fino a che non arriva ora di cena, conosco di solito il peggior momento della giornata. **Tranne quando cammino.**

Potrebbe essere che il camminare sia già **di per sé una ricompensa, che sostituisce quelle mancanti.** O che il movimento metta in circolo un po' di endorfine in un cervello un po' moscio. Oppure, ed è l'ipotesi che preferisco, **può darsi che quando arrivo a fine tappa, di solito proprio verso le cinque del pomeriggio, dopo sette/otto ore di camminata, io sia così stanco da non aver più la forza neanche di deprimermi.**

Non sarei il primo, del resto. Henry David Thoureau ha scritto che a coloro che non camminano riconosceva solo «**una certa considerazione per non essersi suicidati prima**».

SOLO COSÌ RIESCO A VINCERE ANGOSCIA E TRISTEZZA, QUELLA MINI DEPRESSIONE NON PATOLOGICA ORIGINATA IN ME DAI DOLORI DEL MONDO

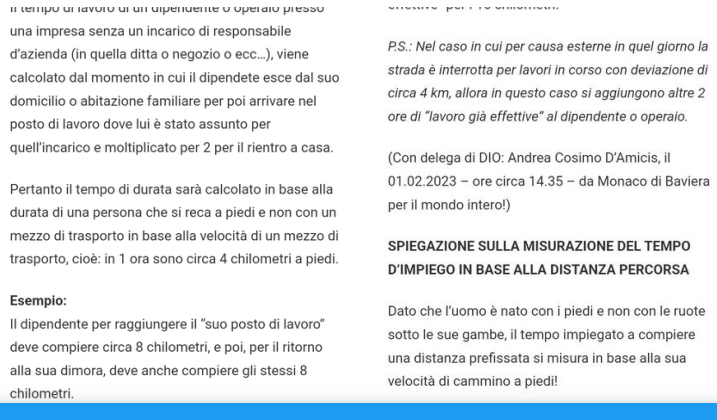
SETTE.CORRIERE.IT 65

1 1

Andrea Cosimo D'Amicis
@VLavanco

In risposta a @frances29966846

> **Andrea Cosimo D'Amicis** @VLavanco · 1 feb
> #riforma #lavoro #operaio
>
> Il tempo di lavoro di un dipendente...viene calcolato dal momento in cui esce dal suo domicilio o...per poi arrivare nel posto di lavoro...e moltiplicato per 2 per il rientro...
>
> andreacosimodamicis.blog
>
> andreacosimodamicis.blog/2022/12/30/cro...
>
> twitter.com/VLavanco/statu...



Il tempo di lavoro di un dipendente o operaio presso una impresa senza un incarico di responsabile d'azienda (in quella ditta o negozio o ecc...), viene calcolato dal momento in cui il dipendete esce dal suo domicilio o abitazione familiare per poi arrivare nel posto di lavoro dove lui è stato assunto per quell'incarico e moltiplicato per 2 per il rientro a casa.

Pertanto il tempo di durata sarà calcolato in base alla durata di una persona che si reca a piedi e non con un mezzo di trasporto in base alla velocità di un mezzo di trasporto, cioè: in 1 ora sono circa 4 chilometri a piedi.

Esempio:
Il dipendente per raggiungere il "suo posto di lavoro" deve compiere circa 8 chilometri, e poi, per il ritorno alla sua dimora, deve anche compiere gli stessi 8 chilometri.

P.S.: Nel caso in cui per causa esterne in quel giorno la strada è interrotta per lavori in corso con deviazione di circa 4 km, allora in questo caso si aggiungono altre 2 ore di "lavoro già effettive" al dipendente o operaio.

(Con delega di DIO: Andrea Cosimo D'Amicis, il 01.02.2023 – ore circa 14.35 – da Monaco di Baviera per il mondo intero!)

SPIEGAZIONE SULLA MISURAZIONE DEL TEMPO D'IMPIEGO IN BASE ALLA DISTANZA PERCORSA

Dato che l'uomo è nato con i piedi e non con le ruote sotto le sue gambe, il tempo impiegato a compiere una distanza prefissata si misura in base alla sua velocità di cammino a piedi!

Prima volta su T

Iscriviti subito per ottenere personalizzata su misura p

Registrati

Iscriviti

Crea ac

Iscrivendoti accetti i Termi sulla privacy, incluso l'Utili

Persone pertine

Andrea Cosir
@VLavanco
Scrittore, prof
mega.nz/folde
IT/DE Profilo a
Lavanco

francesco_se
@frances299
Panormus, Sic
memore. Sem
persone princ
cittade.

Non perderti ciò che c'è di nuovo
Gli utenti di Twitter sono i primi ad apprendere le novità.

Accedi

Esplora

Impostazioni

Guarda che c'è di nuovo

Iscriviti a Twitter per non perdere nulla e ricevere tutti i commenti in diretta.

Accedi

Iscriviti

Aliens
52.100 Tweet

Di tendenza nella seguent
#112live
12.400 Tweet

Di tendenza nella seguent
Deutscher Meister

Di tendenza nella seguent
Hertha

Di tendenza nella seguent
Jatta

Di tendenza nella seguent
Gesamtschule

Di tendenza nella seguent
Klaas

Di tendenza nella seguent
Kubicki
2.254 Tweet

Di tendenza nella seguent
Ollie
8.405 Tweet

Mostra altro

Termini di servizio Inform
Norme sui cookie MStV
Imprint Accessibilità In
© 2023 Twitter, Inc.

Non perderti ciò che c'è di nuovo
Gli utenti di Twitter sono i primi ad apprendere le novità.
Accedi